≪MFSタンパク制限食A　栄養価≫

	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	コレステロール	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量	カリウム	リン	アレルギー項目	主菜名	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
A	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	286	17.3	15.6	52	20.1	14.9	5.2	1.7	480	209	小麦/ごま/大豆/鶏肉/豚肉/米	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮風	浅漬け（大根人参ゆず）	金時豆	
	すき焼き風	306	15.4	14.2	35	29.9	24.7	5.2	1.8	537	183	大豆 / 小麦 / 豚肉 / ごま / 米	すき焼き風	きんぴらごぼう	お浸し（小松菜）	白花豆	
	豚肉の味噌炒め	312	15.1	20.1	43	19.8	15.5	4.3	1.9	652	182	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/米	豚肉の味噌炒め	大根の生姜あんかけ（半月２個）	なす甘酢煮	和え物（オクラ）	
	さばのにんにく醤油焼き	299	15.3	15.4	28	25.6	19.6	5.9	1.7	677	194	さば/大豆/小麦/米/鶏肉/りんご	さばのにんにく醤油焼き	ひじき煮（大豆）	キャベツと塩昆布和え（ゆず）	りんご	
	鱈のホワイトソース仕立て	292	14.7	13.7	47	28.3	24.8	3.5	1.4	476	184	小麦/大豆/乳成分/米/鶏肉/りんご	鱈のホワイトソース仕立て	キャベツのソテー	トマト煮（なす）	うぐいす豆	
	鶏肉のくわ焼き	286	14.8	19.0	64	17.4	11.9	5.5	1.4	581	215	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋ときのこの炒め物	煮びたし（小松菜・竹輪）	紅白なます	
	豚カツ	297	15.6	13.0	37	29.7	26.0	3.7	1.8	504	191	小麦/大豆/豚肉/米	豚カツ	煮物（大根・人参）	お浸し（菜の花・じゃこ）	ゆずパイン	
	ブリ大根	288	16.9	13.4	43	26.2	18.9	6.8	2.0	669	169	ゼラチン/小麦/大豆/米/ごま	ブリ大根	じゃが芋ときのこのポン酢和え	煮物（ごぼう・筍）	キャベツと塩昆布和え（ごま）	
	赤魚のおろし煮	297	15.0	18.7	40	17.7	12.7	5.0	1.7	515	186	小麦/大豆/米/卵/落花生	赤魚のおろし煮	卵の花	コールスロー（ツナ）	ピーナッツ和え（ほうれん草）	
	豚肉と根菜の煮物	292	14.9	16.1	36	23.8	18.7	5.1	1.4	558	219	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご	豚肉と根菜の煮物	ごま和え（ほうれん草・もやし）	きんぴらごぼう）味噌	れんこんの梅和え	
	鶏肉の西京漬け焼き	285	15.6	13.4	57	27.3	24.9	2.4	1.8	445	200	鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/卵/乳成分/豚肉/りんご	鶏肉の西京漬け焼き	蓮根の炒り煮	春雨サラダ	りんご	
	めばるの和風あん	292	14.4	17.3	46	20.7	16.6	4.1	1.2	502	188	小麦/大豆/米/ごま/もも	めばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	筍の土佐煮	フルーツ（黄桃）	
	さわらのマスタードソテー	285	15.9	16.3	36	19.9	12.3	7.5	1.6	637	209	小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/卵/乳成分	さわらのマスタードソテー	コンソメ煮（キャベツ・にんじん）	じゃが芋のアリオリソース	ソテー（グリンピース）	
	鶏肉と野菜のカレー煮	288	17.4	17.0	72	18.6	12.5	6.1	1.5	610	218	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉と野菜のカレー煮	ぜんまい煮	オクラの辛し和え	青のり和え（揚じゃが芋）	
B	筑前煮	285	17.1	13.4	53	26.2	20.9	5.3	1.6	519	238	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/卵/もも	筑前煮	ほうれん草のサラダ	卵の花	フルーツ（黄桃）	
	酢鶏	293	17.5	15.0	66	25.2	21.8	3.4	2.0	548	207	鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/豚肉	酢鶏	中華煮（ブロ・木耳・葱）	キャベツの和え物（ごま）	パイン	
	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	296	15.1	17.7	45	21.7	15.4	6.3	2.0	664	225	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	ささみのサラダ	コンソメ煮（大根）	揚げ芋	
	さわらの蒲焼風	305	15.7	17.3	39	21.2	16.9	4.3	1.3	663	204	小麦/大豆/米/魚介類/ごま/豚肉/りんご/ゼラチン/卵	さわらの蒲焼風	茄子の味噌炒め	いんげんのごま和え	ビーンズのマヨ和え	
	さばの味噌煮	286	16.7	13.4	37	24.4	20.7	3.7	1.5	494	205	さば/小麦/大豆/ごま/米/乳成分	さばの味噌煮	煮物(がんも・人参・椎茸)	和え物(じゃが・玉葱)	胡麻和え(ほう)	
	レモン香るチキンソテー	285	15.1	14.3	52	27.0	22.5	4.5	1.9	606	190	鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご	レモン香るチキンソテー	コンソメ煮（キャベツ・人）	トマト和え(茄子)	ソテー（コーン）	
	ポークシチュー	289	16.0	15.9	42	22.6	17.8	4.8	1.5	626	200	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ポークシチュー	ポテトサラダ	トマト煮（ミックスベジタブル）	枝豆のマリネ	
	鮭の味噌漬け焼き	286	15.6	11.6	35	28.6	24.4	4.2	1.6	576	210	さけ/大豆/米/小麦/ごま/りんご	鮭の味噌漬け焼き	南瓜の生姜あんかけ	ぜんまい煮	りんご	
	白身魚の甘酢あんかけ	288	17.6	13.8	27	23.6	20.2	3.4	1.6	632	213	小麦/ごま/大豆/米/乳成分	白身魚の甘酢あんかけ	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごまみそ和え	さつま芋バター	
	豚肉のみぞれ煮	294	16.1	17.7	48	18.4	13.9	4.5	1.6	684	216	豚肉/小麦/大豆/米/ごま	豚肉のみぞれ煮	煮物（ナス・里芋）	ひじき煮	キャベツと塩昆布和え（ごま）	
	鶏肉の山椒焼き	291	16.2	16.3	72	21.3	18.6	2.7	1.5	529	200	鶏肉/小麦/さば/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き	糸こんにゃく煮(こんにゃく・人参・油揚げ)	香りお浸し （大根）	さつま芋のレモン煮26	
	めばるの照り焼き	286	15.5	16.3	45	18.5	14.2	4.3	1.2	620	211	小麦/大豆/米/魚介類/ごま	めばるの照り焼き	揚げ煮物（南瓜×２）	チンゲン菜の辛し和え	煮豆(枝豆)	
	白身魚の唐揚げ	293	16.2	18.2	45	16.9	13.3	3.5	1.9	522	203	小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米	白身魚の唐揚げ	煮物(レンコン・人)	筍のおかか和え	浅(大根)	
	肉じゃが	285	15.8	16.9	62	19.8	14.5	5.3	1.5	574	202	豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	小松菜とじゃこの炒め物	野菜の塩だれ	卵焼き	
C	鶏肉の甘酢あんかけ	285	14.6	18.2	54	17.6	14.6	3.0	1.5	490	167	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米	鶏肉の甘酢あんかけ	厚揚げの含め煮	ナムル（ほうれん草・ぜんまい）	キャベツと塩昆布和え（ゆず）	
	回鍋肉	296	14.6	18.1	43	20.3	16.7	3.6	1.8	402	167	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/もも	回鍋肉	春雨サラダ（きゅうり・きくらげ）	筍のオイスター煮	フルーツ（黄桃）	
	豚肉のプルコギ	285	14.6	17.0	45	21.2	17.0	4.2	1.4	596	173	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米	豚肉のプルコギ	ポテトサラダ	大根の生姜あんかけ	お浸し(小松菜)	
	めばるの塩焼き	286	14.8	11.8	45	30.6	26.5	4.1	1.2	653	200	大豆/小麦/米/ごま	めばるの塩焼き	煮物（ごぼう・厚揚げ・人参）	さつま芋のレモン煮	浅漬け(白菜)	
	ホキの和風ソース	285	15.0	13.6	36	26.2	20.9	5.3	1.1	506	181	小麦/大豆/米/豚肉/もも	ホキの和風ソース	ごぼうのしぐれ煮風	キャベツの炒め物ー	フルーツ（黄桃）	
	チキンのクリームソース	304	14.8	19.4	57	20.9	13.5	7.4	1.6	692	215	鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/卵/米	チキンのクリームソース	なすのトマト煮	じゃが芋のアリオリソース	きのこのソテー	
	豚肉の塩だれ	312	16.4	15.6	48	27.8	23.2	4.6	1.9	656	199	豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/米/卵/乳成分	豚肉の塩だれ	南瓜の含煮	ひじきのソテー	大学芋	
	鮭の芝焼き風	303	16.2	16.6	35	22.6	17.3	5.3	2.0	673	231	さけ/大豆/小麦/米/くるみ	鮭の芝焼き風	南瓜の和風あんがけ	小松菜のくるみ和え	紅白なます（イチョウ）	
	赤魚の煮付け	289	17.6	15.3	41	20.0	17.5	2.5	1.7	518	199	小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮付け	ポテトサラダ	高野豆腐の煮物	お浸し（ほうれん草）	
	豚肉となすのみそ炒め	288	15.7	15.8	36	23.4	18.1	5.2	1.7	664	216	豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすのみそ炒め	切干大根煮	菜の花の辛し和え	ゆずパイン	
	タンドリーチキン	298	16.1	18.4	70	20.0	12.5	7.5	1.8	595	214	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/卵	タンドリーチキン	根菜のコンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー（グリンピース）	
	鱈の粕漬け	286	14.9	17.0	55	21.4	15.0	6.4	1.8	511	182	卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま	鱈の粕漬け	炒め煮（鶏・ジャガ・玉葱・人参）	こんにゃくの胡麻味噌	オクラのマヨ和え	
	魚介のオイスターソース炒め	306	16.5	17.1	23	22.3	17.8	4.5	2.0	535	217	小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま	魚介のオイスターソース炒め	高野豆腐のあんかけ	なす甘酢煮	金時豆	
	鶏肉の油淋ソース	288	14.6	13.7	52	28.7	24.7	4.1	1.9	624	188	鶏肉/小麦/大豆/ごま/りんご/米/牛肉/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油淋ソース	大根煮（八方だし）	ナムル（ほうれん草・もやし）	大学芋	
D	厚揚げのにんにく醤油炒め	285	14.8	11.8	27	31.0	25.9	5.1	1.9	447	233	大豆/小麦/米/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げのにんにく醤油炒め	中華風金平（ごぼう・人参）	もやしの中華和え	白花豆	
	鶏のから揚げ	298	15.2	15.6	53	27.0	22.8	4.2	1.7	481	169	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米/ごま	鶏のから揚げ	煮物(切干大根・糸・椎茸・人参)	お浸し（オクラ）	うぐいす豆	
	豚肉のサムジャン炒め	289	14.9	16.8	42	21.0	18.6	2.3	1.9	432	174	豚肉/小麦/ごま/大豆/卵/乳成分/えび	豚肉のサムジャン炒め	春雨サラダ（ハム・きゅうり）	お浸し	さつま芋のレモン煮26	
	かれいのみぞれ煮	291	17.0	11.1	50	30.9	27.2	3.7	1.5	639	210	小麦/大豆/米/卵/落花生/もも	かれいのみぞれ煮	ポテトサラダ（ツナ）	ピーナッツ和え（ほうれん草）	フルーツ（黄桃）	
	さわらの西京焼き	288	16.3	18.0	36	15.8	12.5	3.3	1.6	568	217	大豆/ゼラチン/小麦/ごま/米	さわらの西京焼き	煮物(がんも・にんじん・椎茸)	お浸し（小松菜）	炒り煮(蓮根)	
	鶏肉のバーベキューソース	292	16.8	17.8	72	19.3	14.3	4.9	2.0	644	224	鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米/小麦	鶏肉のバーベキューソース	ほうれん草のベーコンソテー	野菜のマリネ	蓮根のガーリック	
	チキンのトマトソース煮込み	290	17.3	18.0	57	17.5	13.1	4.5	2.0	638	205	鶏肉/米/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/卵	チキンのトマトソース煮込み	コンソメ煮（大根・人）	ほうれん草のバターソテー	お豆のカレー炒め	
	鮭のちゃんちゃん焼き	288	15.4	12.5	35	29.8	23.7	6.1	2.0	700	200	さけ/ゼラチン/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/乳成分/米	鮭のちゃんちゃん焼き	ひじき煮（大豆）	いんげんの辛し和え	白花豆	
	かれいのピリ辛焼き	287	16.8	14.6	52	24.2	18.8	5.4	1.7	666	212	小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	かれいのピリ辛焼き	糸こんにゃく煮	ひじきサラダ	中華ポテト	
	豚肉と厚揚げ炒め物	285	14.9	14.8	30	24.7	19.6	5.1	1.9	690	195	豚肉/鶏肉/大豆/小麦/米	豚肉と厚揚げ炒め物	煮物（大根のおかか煮）	ほうれん草の柚子和え	金時豆	
	鶏肉の梅風味焼き	287	15.0	17.9	54	18.5	12.4	6.1	1.5	437	209	鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま/落花生	鶏肉の梅風味焼き	ぜんまい煮	ごぼうの胡麻味噌	ピーナッツ和え（プロ）	
	さばの塩焼き	289	14.8	14.0	28	25.3	22.6	2.7	1.2	354	191	さば/大豆/小麦/米	さばの塩焼き	高野豆腐の煮物	酢味噌和え（筍・わかめ）	うぐいす豆	
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	289	14.7	18.7	41	16.6	11.8	4.8	1.3	520	163	卵/小麦/大豆/米/鶏肉	白身魚の唐揚げ生姜ソース	じゃが芋のそぼろあんかけ	キャベツのソテー（ベーコン×）	紅白サラダ	
	麻婆豆腐	285	16.9	16.0	40	20.4	16.8	3.6	1.9	618	202	大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉	麻婆豆腐	青梗菜塩和え	大根のオイスターソテー	じゃがバター	
E	八宝菜	301	16.5	16.8	44	24.1	19.3	4.8	1.7	518	197	豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも	八宝菜	餃子の甘酢がけ	ブロッコリーのソテー（ツナ入り）	フルーツ（黄桃）	
	チキンラタトゥイユ	292	14.4	16.6	48	25.4	19.3	6.1	1.6	651	202	鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米	チキンラタトゥイユ	じゃが芋のアリオリソース	きのこのソテー（ベーコン入り）	ブロッコリー	
	豚肉の生姜焼き	293	17.2	13.8	45	27.3	21.6	5.6	1.8	623	222	豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま	豚肉の生姜焼き	煮物（茄子・大根）	お浸し（小松菜・ちくわ）	金時豆	
	鱈のフリッター	302	16.0	13.3	54	30.7	25.7	5.0	1.7	602	202	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鱈のフリッター	ほうれん草とチキンのクリーム煮	なすのマリネ	フルーツ（りんご）	
	ぶりの塩焼き	285	15.8	14.7	43	22.3	18.5	3.6	1.7	659	149	ゼラチン/小麦/大豆/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	さつま芋の煮物	ほうれん草のごま和え	れんこんの梅和え	
	豚肉のスタミナ炒め	285	15.3	13.5	32	27.1	23.8	3.3	1.8	650	187	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	豚肉のスタミナ炒め	煮物（厚揚げ・葱）	いんげんのごま和え	りんご	
	ガーリックチキン	304	15.1	16.3	54	26.2	22.0	4.2	1.7	604	190	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	ガーリックチキン	厚揚げとごぼうの煮物	さといもの胡麻味噌	紅白なます	
	鱈の唐揚げトマトソース	285	14.7	14.7	53	25.7	20.2	5.6	1.9	680	192	小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/乳成分	鱈の唐揚げトマトソース	コンソメ煮（芋・人・いんげん）	ソテー（ほうれん草・ベーコン）	りんご	
	サーモンフライ	286	15.6	16.0	35	22.3	18.2	4.0	1.5	498	202	小麦/さけ/大豆/鶏肉/卵/りんご/ごま	サーモンフライ	ささみの和え物	菜の花のお浸し	蓮根の梅和え	
	カレー風味の洋風肉じゃが	291	15.1	17.5	44	21.5	16.2	5.3	1.6	630	192	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/米/りんご	カレー風味の洋風肉じゃが	ソテー（プロ・きのこ）	香りお浸し （大根）	コンポート(リンゴ)	
	チキンのハーブ焼き	289	16.8	14.5	58	24.7	21.6	3.1	1.6	557	214	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/卵/豚肉	チキンのハーブ焼き	トマト煮（なす・パプリカ）	蓮根のソテー（ハム入り）	白花豆	
	かれいの梅おろし煮	289	15.4	15.6	50	22.7	18.4	4.3	1.6	652	213	小麦/大豆/米/りんご/ごま/卵	かれいの梅おろし煮	煮物（蓮根・人参・椎茸）	ブロッコリーの和え物	浅漬け(白菜)	
	鯖のつけ焼き	297	16.0	18.5	43	15.4	12.1	3.3	1.5	456	184	さば/小麦/大豆/米/卵/ゼラチン	鯖のつけ焼き	味噌煮（ごぼう・茄子）	香りお浸し （大根）	卵焼き	
	鶏肉の黒酢炒め	289	17.1	16.6	64	19.1	14.9	4.2	2.0	513	230	牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/米/小麦/ごま	鶏肉の黒酢炒め	中華炒め（八宝菜風）	ナムル（ほうれん草・もやし）	ビーンズのガーリックソテー	